MATERI KHUTBAH JUMAT
BAHASA INDONESIA

TIPS MENGATASI HATI GALAU

Ustadz Sodiq Fajar

www.dakwah.id
PUSAT MATERI KAJIAN, CERAMAH, DAN KHUTBAH

Info berlangganan:
0895-3359-77322

@dakwahid
@igdkwh

MATERI KHUTBAH JUMAT

TIPS MENGATASI HATI GALAU

Pemateri: Ustadz Sodiq Fajar

إِنَّ الْحَمْدَ للهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِيْنُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوْذُ بِاللهِ مِنْ شُرُوْرِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلٰه إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ.

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ.

عِبَادَ اللهِ، أُوْصِيْكُمْ وَنَفْسِيْ بِتَقْوَى اللهِ عَزَّ وَجَلَّ حَيْثُ قَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

وَقَالَ: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

فَإِنّ أَصْدَقَ الْحَدِيْثِ كِتَابُ اللهِ، وَخَيْرَ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمّدٍ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ، وَشَرّ الْأُمُوْرِ مُحْدَثَاتُهَا، وَكُلّ مُحْدَثَةٍ بِدْعَةٌ وَكُلّ بِدْعَةٍ ضَلاَلَةٌ، وَكُلّ ضَلاَلَةٍ فِي النّارِ. أَمَّا بَعْدُ:

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah,

Marilah kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah Ta'ala dengan sebenar-benar takwa, yaitu menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Allah berfirman dalam surah Ali 'Imran ayat 102,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan Islam."

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah,

Kita semua pasti pernah merasakan hati yang gelisah, pikiran kacau, perasaan gundah, dan sulit mendapatkan ketenangan. Dalam bahasa sederhana kita menyebutnya "galau."

Penyebab Hati Galau Menurut Islam

Sebenarnya apa, sih, yang menyebabkan hati kita galau?

Penyebab Hati Galau Pertama: Dosa dan Kemaksiatan

Hati seorang mukmin tidak akan tenang jika masih bergelimang dosa. Terutama dosa-dosa besar seperti:

Syirik: dosa terbesar yang membuat hati hampa dari cahaya iman.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam surah An-Nisa ayat 36,

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا

"*Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun*."

Riba: Allah menggambarkan pelakunya akan bangkit seperti orang gila.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 275,

اَلَّذِيْنَ يَأْكُلُوْنَ الرِّبٰوا لَا يَقُوْمُوْنَ اِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِيْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطٰنُ مِنَ الْمَسِّۗ

"*Orang-orang yang memakan riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kemasukan setan karena gila*."

Meninggalkan shalat: Allah mengancam orang yang lalai shalat dengan neraka Wail.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam surah Al-Ma'un ayat 4-5,

فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّيْنَۙ () الَّذِيْنَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُوْنَۙ

"*Maka celakalah orang yang salat, (yaitu) orang-orang yang lalai terhadap salatnya*,"

Zina: Allah melarang keras mendekatinya.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam surah Al-Isra ayat 32,

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنٰٓى اِنَّهٗ كَانَ فَاحِشَةً ۗوَسَاۤءَ سَبِيْلًا

"*Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk*."

Bohong: Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* menegaskan dusta membawa pada neraka.

Dalam hadits riwayat Muslim, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda,

وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ؛ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ

"Dan jauhilah oleh kalian sifat dusta, karena sesungguhnya dusta itu menunjukkan pelakunya kepada keburukan, dan keburukan itu menunjukkan kepada api neraka."

Semua dosa ini adalah penyebab hati tidak damai, pikiran tidak jernih, dan hidup terasa sempit.

Penyebab Hati Galau Kedua: Akhlak Buruk dan Sifat Negatif

Selain dosa, akhlak yang buruk juga membuat hati gelisah. Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* sering berdoa,

اللَّهُمَّ إِنِّى أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, sifat pengecut, pikun, dan sifat kikir (bakhil). Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian."

Kesombongan juga merusak hati. Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Muslim yang artinya,

"Tidak akan masuk surga orang yang dalam hatinya ada kesombongan walau sebesar biji sawi."

Orang yang sombong, iri, dengki, dan tidak pernah merasa cukup akan selalu hidup dalam kegelisahan.

Penyebab Hati Galau Ketiga: Tekanan Hidup dan Lemahnya Iman

Hutang, masalah ekonomi, tekanan pekerjaan, atau keluarga bisa menjadi sebab hati galau. Namun yang paling berat adalah lemahnya iman. Allah berfirman dalam surah al-Hujurat ayat 15,

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا

"Sesungguhnya orang-orang beriman itu adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, lalu mereka tidak ragu-ragu."

Obat Galau Menurut Islam

Setelah kita mengetahui penyebab hati galau, lantas apa yang dapat kita upayakan untuk mengobati galaunya hati tersebut?

Obat Galau Pertama: Menguatkan Iman dan Takwa

Kita perlu mengobati rasa galu dalam hati dengan menguatkan iman dan takwa kepada Allah *subhanahu wata'ala*, yakni dengan memperbanyak doa, belajar ilmu agama agar hati mendapat

pencerahan.

Selain itu kita perlu terus bersyukur atas nikmat Allah, karena syukur mendatangkan ketenangan.

Obat Galau Kedua: Melaksanakan Ibadah dan Amal Shalih

Salah satu obat galau yang paling mujarab adalah dengan memperbanyak ibadah dan amal shalih.

Shalat berjamaah di masjid akan menenangkan hati kita, sekaligus menjauhkan diri dari kelalaian. Bahkan shalat malam atau qiyamul lail membuat hati kita lebih lembut dan dekat dengan Allah *subhanahu wata'ala*.

Selain shalat, kita juga bisa mendekat kepada Allah dengan puasa sunnah. Rasulullah ṣallallāhu ʿalaihi wasallam sangat menganjurkan puasa Arafah dan Asyura, yang keduanya dapat menjadi sebab penghapusan dosa. Dengan puasa, jiwa kita lebih sabar, hati lebih tenang, dan pikiran lebih jernih.

Tidak kalah penting adalah amal shalih berupa sedekah dan membaca Al-Quran. Sedekah membersihkan harta sekaligus hati dari sifat kikir. Sementara itu, Al-Quran adalah obat hati yang sejati. Membacanya dengan tadabbur akan menghadirkan ketenangan jiwa, karena ia adalah petunjuk dan rahmat dari Allah untuk hamba-hamba-Nya.

Obat Galau Ketiga: Menjauhi Dosa dan Akhlak Buruk

Obat hati galau berikutnya adalah dengan menjauhi dosa dan akhlak buruk. Marilah kita memperbanyak istighfar dan taubat setiap hari, sebab hati yang kotor oleh dosa akan sulit merasakan ketenangan.

Hindarilah permusuhan, karena permusuhan membuat doa-doa kita tertahan. Jauhilah pula perbuatan syirik, riba, zina, dan segala bentuk kezhaliman, karena semua itu hanya akan menambah kegelisahan dan mengundang murka Allah *subhanahu wata'ala*.

Manfaat Dzikir untuk Menenangkan Hati

Allah Ta'ala berfirman Ar-Ra'd ayat 28,

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Dzikir bukan sekadar ucapan lisan, tapi juga hadirnya hati bersama Allah. Orang yang banyak dzikir insyaallah hatinya lebih tenang dan jauh dari galau hati. Ia juga akan dilindungi oleh malaikat, diberi keteguhan iman, dan dimudahkan urusannya oleh Allah.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim,

مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، حُطَّتْ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

"Barang siapa membaca 'Subhanallah wa bihamdih' seratus kali dalam sehari, akan diampuni dosanya walau sebanyak buih di lautan."

Kisah Sahabat yang Diuji Rasa Hati Galau

Salah satu kisah sahabat yang pernah diuji dengan kegelisahan adalah kisah Ka'ab bin Malik.

Beliau pernah tidak ikut serta dalam Perang Tabuk. Setelah itu, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* memboikot beliau selama 50 hari. Tidak ada seorang pun sahabat yang mengajaknya bicara. Hati Ka'ab bin Malik sangat galau hati, sedih, dan berat.

Namun beliau tetap sabar, terus beristighfar, dan tidak berbohong. Hingga akhirnya Allah menurunkan ayat dalam surah At-Taubah ayat 118, yang menyatakan taubat Ka'ab bin Malik diterima.

ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا۟

"*...kemudian Allah menerima tobat mereka agar mereka tetap dalam tobatnya.*"

Ini menunjukkan bahwa kegelisahan hati bisa menjadi jalan kembali kepada Allah. Asalkan kita sabar, jujur, dan bertaubat dengan sungguh-sungguh.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah,

Jika hati galau, jangan dibiarkan berlarut. Obatnya adalah kembali kepada Allah dengan iman, dzikir, ibadah, amal shalih, dan menjauhi dosa.

Demikian materi khutbah Jumat yang dapat kami sampaikan pada siang hari ini. Semoga Allah memberi kita hati yang tenang, iman yang kuat, dan hidup yang penuh berkah.

أَقُوْلُ قَوْلِيْ هذا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِيْنَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ، فَاسْتَغْفِرُوْهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

KHUTBAH KEDUA

إِنَّ الْحَمْدَ للهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِيْنُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوْذُ بِاللهِ مِنْ شُرُوْرِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلٰه إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ.

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِلْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ اْلأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَاْلأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُجِيْبُ الدَّعَوَاتِ

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِوَالِدِيْنَا وَارْحَمْهُمْ كَمَا رَبَّوْنَا صِغَارًا

اَللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِيْنَ، وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِيْنَ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَ الدِّيْنِ.

اَللَّهُمَّ أَصْلِحْ أَحْوَالَ الْمُسْلِمِيْنَ حُكَّامًا وَمَحْكُوْمِيْنَ، يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اَللَّهُمَّ اشْفِ مَرْضَانَا وَمَرْضَاهُمْ، وَفُكَّ أَسْرَانَا وَأَسْرَاهُمْ، وَاغْفِرْ لِمَوْتَانَا وَمَوْتَاهُمْ، وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوْبِهِمْ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

اَللَّهُمَّ آتِ نُفُوْسَنَا تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اَللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيْنَا الْإِيْمَانَ وَزَيِّنْهُ فِي قُلُوْبِنَا، وَكَرِّهْ إِلَيْنَا الْكُفْرَ وَالْفُسُوْقَ وَالْعِصْيَانَ، وَاجْعَلْنَا مِنَ الرَّاشِدِيْنَ.

اَللَّهُمَّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمنًا مُطْمَئِنًّا قَائِمًا بِشَرِيْعَتِكَ وَحُكْمِكَ يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اَللَّهُمّ ارْفَعْ عَنَّا الْغَلَاءَ وَالْوَبَاءَ، وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحَنَ وَسُوْءَ الفِتَنِ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنْ بَلَدِنَا هَذَا خَاصَّةً وَعَنْ سَائِرِ بِلَادِ الْمُسْلِمِيْنَ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

عِبَادَ اللهِ، إِنَّ اللهَ يَأْمُرُ بِالعَدْلِ وَالإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي القُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الفَحْشَاءِ وَالمُنْكَرِ وَالبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

وَاذْكُرُوْا اللهَ الْعَظِيْمَ الْجَلِيْلَ يَذْكُرْكُمْ، وَأَقِمِ الصَّلَاة